Hiver 2013 • N°1

Hexamag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

UNE FIN D'HIVER TOUT EN DOUCEUR !

MISSION SANTÉ

Vous aider à bien maîtriser votre traitement p.7

À VOTRE SANTÉ

Prenez votre santé à coeur ! p.12

BEAUTÉ/NATURE

Un teint radieux même en hiver ! p.18

HexaPharm
SYNERGIE DE COMPÉTENCES

ZENTIVA

Nous cultivons la qualité
pour votre santé

L'engagement de Sanofi
dans les médicaments génériques

Sanofi, premier laboratoire français, a élaboré pour vous
une gamme de médicaments génériques au plus proche de vos besoins.
Plus d'informations sur **www.zentiva.fr**

261651 - 11/11

SANOFI

Édito

Cher lecteur,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons le dernier né des magazines de santé en pharmacie.

Ce journal, HEXAMag offert par votre pharmacien paraîtra tous les trimestres. Votre Pharmacien vous fera d'ailleurs découvrir son métier, dans les pages "Mission Santé".

Tout d'abord "informatif", il vous aidera à prendre soin de vous et de vos proches et à rester en forme … Il se veut "pratique". Vous y trouverez nos conseils produits du moment et des fiches recettes offertes en fin de chaque numéro. Enfin, HEXAmag est "à la page" avec une présentation actuelle, aérée et colorée.

Bonne lecture à tous !
Toute l'Equipe de la Rédaction.

+ d'infos sur www.hexapharm.fr

SARL Hexapharm - Siret 487 86481100012 - RCS Paris - 54 rue Lepic 75018 Paris - **Adresse postale :** 9 rue du Cor de Chasse 67400 Illkirch - **Tél. :** 03 90 20 33 35 - **Fax. :** 03 88 40 20 86 **Email :** contact@hexapharm.fr - www.hexapharm.fr - **Directeur de publication :** Stanis Ekman - **Rédaction :** Véronique Corneloup, Audrey Mahon, Elodie Pompey, Sophie Symaniak **Conception et réalisation :** 0'COM - p.demelo@ocom.fr **Impression :** OTT imprimeurs - **Crédits photos :** Fotolia

SOMMAIRE

P.4 • CONSO MALIN !
Découvrez nos conseils produits du moment

P.7 • MISSION SANTE
Les pharmaciens Hexapharm
vous dévoilent leur métier…
Notre mission : vous aider à bien maîtriser votre traitement.

P.8 • DOSSIER CENTRAL
Sortir de l'hiver en douceur !

P.12 • À VOTRE SANTÉ !
Prévenir les maladies cardiovasculaires
Soulager vos jambes lourdes

P.18 • BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET NATURE
Beauté : les bienfaits du GOMMAGE
Soins Bébé : un bébé bien au sec !
Nature : Découvrons les vertus de l'EUCALYPTUS
Fiches recette santé : Salade Méditerranéenne et Crêpes légères
News Santé : Carte Vitale Mode d'emploi
Programme de fidélisation Hexapharm

Votre Pharmacien

Nos Conseils produits du Moment...

Chondro-Aid Fort / Confort articulaire

Laboratoires ARKOPHARMA

Complément alimentaire qui contribue au maintien du confort, de la souplesse et de la mobilité articulaire.

Prendre 3 gélules par jour à répartir dans la journée de préférence au moment des repas. Il est conseillé de prendre **CHONDRO-AID FORT** pendant plusieurs mois.

La prise journalière peut être réduite à 2 gélules par jour après les 3 premiers mois d'utilisation.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Réservé à l'adulte.
Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.
Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
Blister 60 gélules / pilulier 120 gélules

Superwhite Brush - Family

Laboratoire DECTRAPHARM

La brosse à dent est un outil important pour notre santé buccodentaire. Il est conseillé de la changer au moins tous les 3 mois et plus rapidement si les poils sont abîmés !

Le laboratoire **DECTRAPHARM** s'engage pour votre hygiène en vous proposant des brosses à dents de qualité, à un prix très compétitif.

UN LOT DE 3 POUR 2,99 €*, n'hésitez plus à en changer !

** prix conseillé*

Arkofluides Detox / Cure 20 jours

Laboratoires ARKOPHARMA

Complément alimentaire destiné aux personnes souhaitant aider leur organisme à se détoxifier, notamment lors de changements de saison ou en anticipation de programmes minceur.

Prendre une ampoule par jour dans un demi-verre d'eau (125 ml). Il est possible de renouveler la prise du produit plusieurs fois dans l'année.

Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 15 ans.
Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

Superwhite Original - Gommes à mâcher

Laboratoire DECTRAPHARM

Quand vous n'avez pas le temps de vous brosser les dents, pensez aux gommes à mâcher SUPERWHITE ORIGINAL. Protection, éclat et fraicheur sans sucre.

25 g au Bicarbonate et Xylitol.

Parfums : Menthe forte ou Thé vert

Les pharmaciens Hexapharm vous dévoilent les différentes facettes de leur métier...

Une de nos missions : Vous aider à bien maîtriser votre traitement !

En tant que spécialiste du médicament, le pharmacien est en première ligne pour vous aider à bien vivre votre maladie, et notamment, gérer les effets secondaires liés à la prise de certains traitements.

Dans ce cadre, il est l'allié de votre médecin traitant, de votre spécialiste, de votre biologiste etc…dans la prise en charge globale de votre maladie.

Des conseils vous sont toujours apportés lors de la délivrance de votre ordonnance, mais quand la pathologie nécessite, par exemple, un suivi très précis du bon dosage du médicament, votre pharmacien peut même vous proposer un **"entretien patient"**.

Il s'agit d'un entretien en tête à tête, comme avec votre médecin, dans le but de vous donner toutes les **informations nécessaires pour le bon suivi de votre traitement.**

Un exemple d'accompagnement : les patients sous anticoagulants oraux (appelés aussi antivitamine K)

Depuis début janvier 2013, le pharmacien est chargé de suivre les patients sous AVK et de leur proposer, deux entretiens sur un an ou trois entretiens lorsque le patient débute ce nouveau traitement. Ce service personnalisé est gratuit pour le patient.

La vitamine K favorise la coagulation du sang.

Certaines pathologies cardiovasculaires, nécessitent la prise d'anticoagulants oraux (AVK-anti vitamine k), pour fluidifier le sang et éviter que ne se forment des caillots dans les veines, les artères et le cœur.

L'efficacité du médicament est contrôlée par une prise de sang qui calcule un taux d'INR (International Normalised Ratio). Ce taux permet de savoir le temps que met le sang à coaguler.

Il est très important de connaitre son INR et l'intervalle défini au préalable avec le médecin lors de la consultation. Car si l'INR est inférieur à l'intervalle, le dosage n'est pas assez fort, il y a donc un risque de caillot. Si l'INR est supérieur, le dosage est trop fort, il y a alors un risque d'hémorragie !

Ces informations sont à inscrire impérativement et régulièrement dans le **CARNET DE SUIVI** offert par votre pharmacien. Carnet que vous devez présenter à chaque rendez-vous médical.

Or nombreux sont les patients qui ne connaissent pas leur INR, ni les signes annonciateurs d'un surdosage et qui ne savent pas que l'association avec un anti inflammatoire ou de l'aspirine est déconseillée…

Lors de "l'entretien patient", le pharmacien vous informe et vous conseille. Avec l'aide du carnet de suivi, il vous rend attentif aux données à maîtriser pour une bonne surveillance de votre traitement.

Carnet de suivi CESPHARM

Il est en effet, nécessaire de connaître :

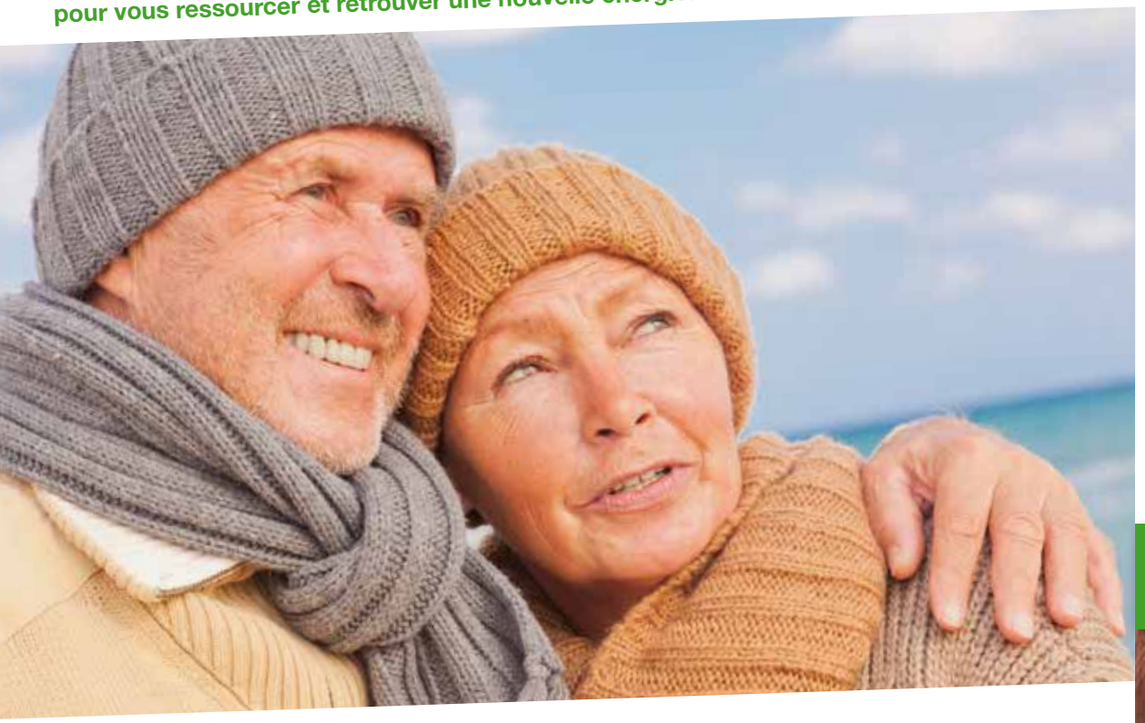
- Le nom de l'anticoagulant prescrit,
- La date et le taux du dernier INR,
- La date du prochain contrôle,
- L'intervalle défini par le médecin lors du dernier rendez-vous,
- Les conseils hygiéno-diététiques à suivre (aliments à éviter, régularité de la prise, que faire en cas d'oubli…),
- Les médicaments à ne pas associer avec le traitement,
- Les signes pouvant évoquer une modification du dosage (bleus-hématomes, saignements des gencives ou du nez, œil rouge, sang dans les urines ou les selles, essoufflement, fatigue inhabituelle, maux de tête, pâleur…)

En cas de doute, n'hésitez pas à appeler votre médecin afin d'effectuer un nouveau dosage de l'INR…

Prochain thème :
Le suivi des "patients asthmatiques"

Sortir de l'Hiver en douceur

Le grand manteau blanc de l'hiver est au placard. La nature renaît, avec ses promesses de lumière, de fruits, de légumes et de promenades. Tous les ingrédients sont réunis pour vous ressourcer et retrouver une nouvelle énergie.



La fin de l'hiver ne manque pas d'air! Pour se prémunir contre les rhumes et les allergies, assainissez les pièces dès que possible. Les huiles essentielles en diffusion ont une action préventive et curative. Pour les chambres, privilégiez l'eucalyptus ou la lavande. L'eucalyptus est bien toléré par l'enfant, mais prenez tout de même quelques précautions.

"La lumière naturelle est très bénéfique pour notre santé et favorise sommeil et bien-être. Profitez de cette période pour faire des trajets à pied et un peu de jardinage."

Assainir l'air dans les chambres

Remplissez le réservoir du diffuseur avec le volume d'eau indiqué dans la notice.

Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle d'**Eucalyptus** (en savoir plus : article P20) et deux gouttes d'huile essentielle de **Lavande.**

Allumez le diffuseur pendant 15 minutes. Attendez encore 15 minutes avant de regagner la pièce.

Demandez conseil à votre pharmacien sur les différents diffuseurs existants et sur l'utilisation des huiles essentielles.

Démarrez vos journées en beauté !

Au sortir de l'hiver, la peau est souvent plus sèche et plus terne. Faites une pause pour la chouchouter et retrouvez un épiderme souple et lumineux ! Voici nos astuces beauté :

Gommez...

Gommez votre corps et votre visage une fois par semaine pour éliminer peaux mortes et impuretés et laisser place à une peau lisse et ravivée.
Pour votre visage, préférez un gommage doux pour ne pas agresser votre épiderme.

Appliquez...

Appliquez un lait nourrissant sur l'ensemble du corps en insistant sur les bras et les jambes.

Ecoutez...

Pour le soin du visage, écoutez votre peau et choisissez une crème en fonction de ses besoins : une texture légère pour la ressourcer et éliminer les tiraillements ; une texture plus onctueuse pour réparer les méfaits de l'hiver.

Retrouvez tous nos conseils dans la fiche "Geste Beauté" >>> Page 18

N'oubliez pas de protéger votre peau dès les premiers rayons de soleil !
Avec votre pharmacien, votre peau est entre de bonnes mains.

Etre bien dans votre assiette !

Après les grands froids de l'hiver, vous vous sentez peut être fatigué. Pour retrouver la pêche au plus vite, rien de mieux que de mettre des couleurs dans vos assiettes. Commencez par vous mettre au vert: **poireaux**, cardons, fenouil et mâche. Impossible de revenir bredouille du marché ! **Navets, pommes de terre** et **oignons** sont particulièrement fondants.

Les légumes frais sont riches en fibres, tendres et bien tolérés sur le plan digestif. Savoureux, ils se subliment dans l'assiette par un simple trait d'huile d'olive, d'une noix de beurre ou d'une pincée de fleur de sel.

Privilégiez les produits frais gorgés de vitamines et **céréales complètes** pour chasser les toxines. Privilégiez les salades ou les modes de cuisson permettant de préserver les qualités nutritionnelles des aliments: à l'étouffée ou à la vapeur.

En cette saison, pensez aussi aux **fruits exotiques** (oranges, clémentines, mandarines, kiwis…) riches en vitamine C pour "booster" vos défenses immunitaires.

Vitamines et Minéraux à la rescousse :

Si votre alimentation ne suffit pas à apporter à votre corps, toutes les **vitamines et minéraux** nécessaires à son bon fonctionnement, sachez qu'il existe des **compléments adaptés** à chaque âge **(Junior, Adulte, Sénior).**

N'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien, il saura vous proposer la cure qui correspond à vos besoins.

Exemple de "Menu Santé" pour toute la famille :

Petit déjeuner

- Café, thé, chicorée ou infusion sans sucre
- Pain complet (environ 60 grammes), avec beurre allégé ou confiture allégée
- Yaourt ou fromage blanc 0%
- Orange pressée

Déjeuner

- Salade grecque: tomate, féta, olives
- Papillote de saumon au basilic avec tagliatelles à l'huile d'olive
- Fruit de saison

Dîner

- Potage de légumes
- Œufs mollets, épinards à la crème
- Compote pomme/cannelle sans sucre

Nettoyez votre organisme avant le printemps !

Au bouleau !

La fatigue est parfois aussi le signe, que notre corps a accumulé trop de toxines. Il est peut être temps de faire une "cure détox" pour favoriser leur élimination.

Une cure de **sève ou de jus de bouleau** est un excellent moyen de purifier l'organisme. En effet, le bouleau a non seulement un effet diurétique, mais aussi dépuratif. Il va donc agir pour nettoyer l'organisme en profondeur, va même embellir votre teint, reminéraliser votre corps et combattre la rétention d'eau.

Riche en oligo-éléments et en minéraux, il est très consommé par les sportifs, mais aussi les personnes âgées et les personnes stressées. Il est donc conseillé de faire une **cure de 3 semaines** notamment lors des changements de saison (Printemps et Automne).

Quelques conseils pour optimiser votre cure :

- Bien s'hydrater tout au long de la journée
- Eviter les aliments trop gras, trop salés et trop sucrés
- Multiplier les moments de détente
- Ne pas oublier de bouger et de bien respirer
- Faire le plein de vitamines…

Phytothérapie "SPECIAL DETOX"

La phytothérapie vient en complément d'une alimentation saine et équilibrée. Elle consiste à utiliser à bon escient les actifs des plantes.

En fin d'hiver, il est bénéfique de stimuler la digestion par l'action de plantes **dépuratives**. **Les feuilles d'artichaut** et le **romarin** ont un effet positif pour booster un foie paresseux. Les **feuilles de pissenlit** favoriseront l'action des reins.

L'**ortie** - plante dépurative - est efficace comme reminéralisant, contre la fatigue.

Votre pharmacien est là pour vous orienter.

Prévenir les maladies Cardiovasculaires

Dans un grand nombre de cas, les maladies cardio-vasculaires pourraient être évitées en prenant des mesures simples : ne pas fumer, faire dépister et traiter une hypertension, rechercher une anomalie du taux de cholestérol, un diabète, contrôler son poids. Aujourd'hui médecins, pharmaciens et spécialistes ont à cœur d'améliorer la prévention.

Ma santé ne part pas en fumée !

Cette prévention consiste à encourager les plus jeunes à refuser la première cigarette. Il s'agit aussi de faire en sorte que les non-fumeurs évoluent dans un environnement sain, en évitant le tabagisme passif.

Pour les fumeurs, l'enjeu est de pouvoir accéder aux informations concernant le sevrage tabagique. Arrêter de fumer prévient la thrombose et l'infarctus. Cela passe par le choix d'une thérapeutique avec l'aide de votre médecin traitant ou de votre pharmacien. Aujourd'hui, de nombreux substituts nicotiniques se révèlent efficaces. Afin que ce sevrage ne soit pas accompagné d'une prise de poids, il est recommandé d'y associer une reprise d'activité physique. Là encore, mieux vaut y aller en douceur. Commencez par monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur ou marcher d'un pas soutenu. Avant de commencer une activité plus intense, un bilan devra être effectué avec votre médecin traitant. Voilà de quoi trouver un nouveau souffle...

Automesure et prévention :

L'automesure de la pression artérielle (PA) est encouragée car son intérêt scientifique est désormais établi. En effet, il peut y avoir des différences entre les mesures de PA en cabinet médical et à domicile.

- L'HTA **"blouse blanche"** est une PA élevée lors de prises répétées en cabinet alors qu'elle est normale à domicile.
- L'HTA **masquée** est définie par une PA anormalement élevée à domicile alors que les mesures sont normales en cabinet.

L'automesure permet de détecter ces 2 cas. Des appareils de qualité validés par l'ANSM sont en vente dans les officines. Parlez-en à votre pharmacien.

Faites baisser la pression !

La pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois des artères. C'est grâce à cette pression que les artères transportent le sang du cœur vers les tissus et les organes du corps humain, pour les oxygéner et les nourrir.

On distingue deux types de pression :

- La pression systolique (PAS): c'est la pression présente dans les artères au moment où le cœur se contracte et éjecte le sang dans le réseau artériel.
- La pression diastolique (PAD): c'est la pression présente dans les artères pendant le relâchement du ventricule c'est-à-dire quand le cœur se dilate et se remplit. (entre 2 contractions)

Votre pression artérielle est normale lorsque la PAS se situe autour de 12 mmHg et la PAD de 8 mmHg.

Lorsque ces valeurs augmentent (PAS > à 14 mmHg et PAD > 9 mmHg) , on parle d'hypertension artérielle (HTA). Cette maladie est souvent silencieuse pendant des années. Elle est généralement découverte par contrôle de la tension lors d'une visite chez le médecin.

Sans prise en charge thérapeutique (Règles hygiéno-diététiques, médicaments, activité sportive) l'hypertension entraine un vieillissement des artères, qui peut sur le long terme conduire à des maladies cardiovasculaires : accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, défaillance cardiaque, insuffisance rénale….)

Il est donc recommandé de mesurer sa tension 1 fois par an à partir de 40 ans ou à partir de 20 ans si les parents ont été soignés pour une hypertension avant l'âge de 50 ans.

Prenez votre santé à cœur !

Le cholestérol peut lui aussi être un bourreau des cœurs. Substance indispensable à notre organisme, il peut s'avérer dangereux quand son taux est trop élevé dans le sang. C'est pourquoi, une alimentation équilibrée est un atout santé. Faites la part belle au régime crétois, préconisé par de nombreux cardiologues (Fiche recette santé page 21).

Sachez également que certains compléments alimentaires peuvent vous aider à réguler votre cholestérol, comme les omégas 3. Ils permettent de stabiliser le rapport entre le bon et le mauvais cholestérol. Demandez conseil à votre pharmacien.

Pour savoir quel est votre taux de cholestérol, adressez-vous à votre médecin traitant. Le dépistage est simple et consiste en une prise de sang. Selon le diagnostic, il est parfois préconisé de perdre du poids afin de diminuer les risques d'hypertension artérielle.

Enfin, un autre facteur de risque est le stress. Offrez vous des moments de massage, d'étirement, de relaxation ou d'acupuncture, etc… qui sont autant de bienfaits pour votre organisme.

Les plats toniques du régime crétois :

- Retrouvez le plaisir du pain complet et des céréales complètes, riches en fibres.
- Consommez 400g de poisson gras par semaine (sardine, thon, saumon, maquereau, hareng, anchois, etc.), pour faire le plein d'Omégas 3.
- Faites la part belle aux légumes verts, aux légumes secs (lentilles, haricots verts, courgettes, etc.) et aux fruits, gorgés d'antioxydants.
- Dites adieu au beurre et à la crème. Adoptez un assaisonnement à l'huile d'olive, de cameline, de noix ou de colza.
- Privilégiez les viandes maigres (volaille, lapin, etc.)
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Evitez de trop saler.

Soulager vos Jambes lourdes

Chaleur, position assise, immobilité, piétinement... nos jambes sont mises à mal.

Pour prévenir la sensation de lourdeur, quelques gestes préventifs seront les bienvenus.

D'autant que ces symptômes nous concernent tous.

Vous me faites marcher !

Qui n'a pas ressenti un jour, en fin de journée, une impression d'engourdissement et de fourmillement dans les jambes ? Cette sensation de "jambes lourdes" concerne une personne sur trois et touche aussi bien les femmes que les hommes.

Quels en sont les causes ? Bon nombre de nos activités professionnelles ou personnelles nous conduisent à rester debout longtemps. Or, cette position prolongée gêne la circulation dite de retour. Les varices ou "varicosités" constituent les signes les plus visibles de ce dysfonctionnement.

En être informé permet de connaître quelques gestes simples pour prévenir ces désagréments. Le plus important sera alors de marcher. En effet, la marche est essentielle à un bon retour veineux, tout comme la natation ou le vélo. Sont à éviter les sports à rebonds, comme le basket ou le hand-ball. Pour certaines activités, l'idéal sera d'adopter des semelles amortissant les chocs.

Retrouver un équilibre.

Si la position debout statique ou le piétinement est la première cause des jambes lourdes, une autre, est une mauvaise hydratation. Pensez donc à boire environ **1,5 litre d'eau par jour .**

De nombreuses plantes apportent un effet très bénéfique dans le soulagement de ces symptômes. Ainsi, la **vigne rouge**, le **fragon**, la **myrtille**, le **marronnier d'Inde** ou le **cassis** ... peuvent être consommés sous forme de gélules, d'ampoules ou de tisane. Demandez conseil à votre pharmacien.

L'hydrothérapie, qui consiste à utiliser l'eau (usage externe) pour soulager certaines pathologies (Thalassothérapie, Balnéothérapie, Cure Thermale) est reconnue pour diminuer les sensations de jambes lourdes. Il existe, d'ailleurs, en France 13 stations thermales agrées en phlébologie.

Quelques conseils en cas de jambes lourdes :

- Eviter les coups de chaleur, les épilations à la cire chaude, les bains
- Tenir les jambes surélevées au repos
- Marcher le plus souvent possible
- Passer sur vos jambes, un jet d'eau fraîche le matin et en fin de journée. (du bas des mollets vers le haut des cuisses).
- Ne pas porter de vêtements trop serrés.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau/jour
- Manger sainement en évitant l'excès de sel.
- Appliquer, le soir, un spray ou une crème veinotonique pour soulager vos jambes. Masser vos jambes du bas vers le haut pour activer le retour veineux.
- Si les symptômes persistent, il est nécessaire de consulter.

Ils nous font une belle jambe !

Quand la sensation de jambes lourdes devient quotidienne, il est recommandé de porter des bas ou chaussettes de maintien. Les personnes travaillant debout toute la journée, par exemple, y trouveront une bonne solution.

Cependant, lorsque les symptômes persistent, il est nécessaire de consulter un médecin. L'apparition de varices ou de "varicosités" requiert un suivi, même si elles se traitent aujourd'hui très bien. Les bas et chaussettes de contention ayant un niveau de compression plus fort nécessitent donc une prescription. Muni de son ordonnance, le patient se rend en pharmacie où ses mesures sont prises, afin de choisir la taille adaptée.

Malheureusement, beaucoup de personnes hésitent. Les préjugés sur l'esthétique perdurent. Pourtant, il est désormais possible de trouver en pharmacie de beaux modèles, permettant de dessiner un joli galbe. Difficile de faire la différence entre bas classique et bas de contention !

Le drainage lymphatique en question... >

Le drainage lymphatique est un massage qui consiste à effectuer des pressions sur les jambes pour désengorger les vaisseaux. Puisque le système lymphatique permet d'éliminer les toxines, libérer la circulation aura un effet bénéfique sur le système immunitaire. Le massage pratiqué par un kinésithérapeute dure au moins 45 minutes. Pour un soulagement durable, plusieurs séances peuvent être nécessaires. Demandez conseil à votre médecin traitant.

Un teint radieux même en Hiver !

Notre geste Beauté : LE GOMMAGE ...

Les gestes pour un gommage efficace :

1. Nettoyer et sécher votre peau

2. Appliquer votre gommage en faisant des mouvements circulaires sur votre peau, sans frotter. Insister sur les zones plus épaisses: la zone médiane du visage et les genoux et coudes pour le corps

3. Rincer à l'eau claire et sécher votre peau

Pour préserver votre "Capital Jeunesse" et avoir une belle peau, il est important de la **nettoyer en profondeur régulièrement.** Un gommage fait une fois par semaine, permet d'éliminer les peaux mortes et les impuretés. Votre grain de peau sera plus lisse et votre teint plus lumineux. Ce geste beauté prépare également efficacement la peau à recevoir les soins traitants et hydratants.

Et n'oubliez pas que la beauté de la peau passe aussi par une alimentation saine. Privilégiez ainsi les aliments riches en fibres, en vitamines et les omégas 3.

Bon à savoir…

Avant de choisir un soin, il est important de demander l'avis d'un professionnel. Cela vous évitera quelques mauvaises surprises, comme des réactions cutanées, dues à des actifs qui ne seraient pas adaptés à votre type de peau. Votre pharmacien peut vous prodiguer de précieux conseils et vous orienter vers un dermatologue en cas de besoin.

Gommage doux pour le corps :

- Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre fin avec 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile de macadamia.
- Frictionnez ce mélange sur la peau humide, avec des gestes circulaires. Insistez sur les zones rugueuses (comme les coudes ou les talons), puis rincez.
- Hydratez ensuite le corps et le visage.

Vous pouvez aussi opter pour des gommages "prêts à l'emploi". Des produits sûrs et efficaces sont disponibles en pharmacie. Même les peaux les plus sensibles trouveront le leur.

Un bébé bien au Sec !

"Syndrome des fesses rouges", "Erythème fessier" ou "Dermite du siège"… voilà des termes que tout parent entend souvent lors de la première année de son enfant !

Parce que sa peau est encore fragile, que les couches favorisent la macération de l'urine et des selles et causent également des frottements réguliers, nos bébés ont parfois la peau des fesses irritée, voire enflammée !!!

Sans oublier que certaines affections digestives ou ORL et les poussées dentaires augmentent encore l'acidité des selles…

Voici quelques gestes simples pour prévenir l'apparition de ces "maudites" rougeurs :

- Changez bébé dès qu'il est humide
- Lavez ses fesses avec un simple morceau de coton et une eau micellaire, de l'avant vers l'arrière (avec un savon surgras ou syndet liquide en cas de selles)
- Séchez avec minutie avec un linge propre et sec, en tamponnant doucement la peau. Veuillez à ce que les plis de l'aine et des cuisses ne soient plus humides. N'hésitez pas à laisser la peau de bébé à l'air libre quelques minutes…
- Utilisez des couches adaptées à sa taille et ne serrez pas trop après le change.
- Evitez le talc, et veillez à hydrater tout son corps régulièrement.

Et si malgré tout cela, des irritations apparaissent, pas de panique ! Il existe des pommades antiseptiques et cicatrisantes qui répareront, apaiseront et protégeront efficacement leur peau.

À la découverte d'une Plante...

Ayez le rhume en grippe avec l'Eucalyptus !

L'eucalyptus est un arbre originaire d'Australie, que l'on retrouve aussi sur le pourtour méditerranéen (France-Maghreb-Espagne).

Ce sont ses feuilles qui sont particulièrement intéressantes du point de vue thérapeutique.

Quelles sont ses vertus ?

Il a pour vertu d'agir sur le système respiratoire : antitussif, expectorant et antiseptique. Il permet de traiter les bronchites, maux de gorge, toux, rhumes et nez bouchés. Si bien que vous le retrouvez en pharmacie comme actif dans des sirops, baumes, des pastilles pour la gorge ou huiles essentielles.

Il est également présent dans des gels ou crèmes contre les rhumatismes, associé à d'autres actifs. Enfin, l'eucalyptus possède des propriétés désinfectantes, que l'on peut employer pour assainir l'air intérieur.

Eucalyptus radié, globuleux, mentholé, smithii ou citronné ?

Difficile de s'y retrouver entre les différentes sortes d'huiles essentielles issues de l'eucalyptus. Les actifs varient d'une essence à l'autre. C'est pourquoi- en fonction de ce que vous souhaitez traiter- il vous faudra demander conseil à votre pharmacien.

Quelles sont les précautions d'emploi ?

L'huile essentielle d'eucalyptus est à utiliser avec précaution, car elle est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants (de moins de trois ans).

Niveau facile

une Salade bonne pour votre coeur...

Ingrédients :

- ½ salade verte
- 2 tomates grappe
- 75 g de Feta
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 1 cuillère de jus de citron
- Quelques olives
- Persil
- Sel / poivre

Préparation :

Nettoyer la salade.
Laver les tomates et les couper en rondelles.
Découper la feta en cubes.
Peler et couper l'oignon en rondelles.
Mettre le tout dans le saladier.
Préparer l'assaisonement (huile d'olive, citron, ail écrasé et persil haché).
Verser le tout sur la salade et décorer avec les olives.

4 personnes

20 min

Pas de cuisson

Niveau facile

Mardi Gras on fera des crêpes...légères

Ingrédients :

140 g de farine
1 œuf
10 cl de lait ½ écrémé
10 cl d'eau
5 cl d'eau pétillante
1 c. à café d'huile
1 pincée de sel

Préparation :

Mettre la farine dans un saladier.

Faire un puits au centre et y placer l'œuf.

Incorporer le lait et l'eau, petit à petit pour éviter les grumeaux.

Verser l'huile et le sel.

Laisser reposer 2 heures.

Faire cuire les crêpes dans une poêle à revêtement antiadhésif.

1 à 2 minutes par face.

8 crêpes

10 min

10 min

Portrait robot de la Carte Vitale

Profil de la carte :

La carte vitale est une carte à puce gratuite. Elle est à votre nom et strictement personnelle. Elle est confidentielle. N'y ont accès que vos médecins, spécialistes, pharmaciens, laboratoires d'analyse.

Que contient-elle ?

Elle contient vos noms, prénoms, numéro de sécurité sociale, régime de protection sociale, droit aux prestations, taux de remboursement et ayant droits.

Elle peut donner accès au dossier pharmaceutique ou au dossier médical personnalisé. Cela facilite le travail de votre pharmacien, qui peut ainsi éviter tout risque d'interaction médicamenteuse.

Que permet-elle ?

La carte vitale permet de bénéficier du tiers payant. De façon électronique et sécurisée, elle livre les informations transmises depuis la pharmacie à la Sécurité Sociale. Il est donc indispensable de l'avoir toujours sur vous pour faciliter les prises en charge.

Programme de fidélisation **Hexapharm**

Des opérations sur les gammes hygiène, dermocosmétique, bébé, diététique ... peuvent vous être proposées dans votre Pharmacie tout au long de l'année ...

Carte de fidélité

1 2 3 4

5 6 7 8

9

Nom : .....

Prénom : .....

Validité : ...../...../.....

HexaPharm
SYNERGIE DE COMPÉTENCES

Offre valable dans les officines participant à l'opération.

Prendre sa tension, c'est vital !

Facteur de risque important dans la survenue des maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle est une maladie silencieuse.
Un hypertendu sur deux ignore sa maladie ! Et vous, qu'en savez-vous ?

L'automesure de la pression artérielle contribue au dépistage.
En choisissant un tensiomètre OMRON, vous bénéficiez de **la qualité** et de **la fiabilité** du premier fabriquant mondial : validation clinique de tous nos tensiomètres, technologie Intellisense™ pour une mesure rapide et indolore, nombreux indicateurs pour vous assurer de la fiabilité de la mesure.
Entièrement automatiques, faciles à positionner, touches larges : tout est fait pour rendre l'utilisation de nos tensiomètres conviviale.

Demandez conseil à votre professionnel de santé qui vous recommandera le modèle le plus adapté à votre besoin.

CLINICALLY VALIDATED

Intelli™ sense

M3

Pour un suivi très précis sur le long terme à domicile

Nouveau
2 utilisateurs

R3

Idéal pour les personnes «nomades» qui ont besoin d'un suivi régulier

En vente en pharmacies et magasins médicaux

OMRON Service Après-Vente
N° Vert 0 800 91 43 14

www.omron-sante.fr

All for healthcare*

*La santé accessible à tous

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET NATURE

Pour ne plus être en Froid avec l'Hiver !

L'hiver n'est pas tendre avec notre peau et il est bon de se protéger des ruses de ce grand méchant loup qu'est le froid. En ville, à la campagne ou à la montagne, apprenez dès aujourd'hui à l'apprivoiser pour profiter de l'hiver en beauté.

Dès la perception de basses températures, le flux sanguin qui arrive à la peau se réduit. Moins bien irriguée, celle ci se déshydrate et s'abîme.

Pour en finir avec la peau déshydratée des grands froids.

Préserver l'équilibre de l'épiderme en eau et en corps gras nécessite l'utilisation d'émulsions protectrices. Les crèmes "Cold-cream" conviennent à tous les types de peau et l'épaisseur du film hydratant qu'elles déposent sur l'épiderme crée un véritable filtre protecteur le séparant du froid.

Pour celles qui ne supporteraient pas les textures trop grasses, il existe aujourd'hui des émulsions très protectrices beaucoup plus légères.

Souriez au froid, vos lèvres n'ont plus rien à craindre

Réactives aux changements de température, au froid, au vent et au soleil, les lèvres sont fragiles et s'abîment rapidement. Pour éviter de se retrouver avec des lèvres continuellement craquelées qui tirent et gercent au point de se couper, utilisez les sticks protecteurs contre le froid.

Si vos lèvres sont très abîmées, il est préférable de les protéger avec des textures à base de vitamines (A et E) et gorgés de beurre de cacao, de karité cicatrisant ou encore d'eau thermale apaisante. Elles agissent rapidement et redonnent un aspect lisse et velouté aux lèvres les plus crevassées. En baume, en stick ou en tube, ces soins font partie des objets indispensables des sacs féminins et des sacs à dos des sportifs.

Site doctissimo

FICHE RECETTE

Brownies au Chocolat noir et noix

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 200 g de sucre
- 100 g de farine
- 150 g de beurre
- 90 g de noix

Préparation :

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Dans un saladier, Battez les oeufs entiers avec le sucre.

Dans une casserole, faites fondre doucement le chocolat (il ne doit pas cuire), et ajoutez le beurre afin d'obtenir un mélange bien lisse.

Ajoutez le chocolat ainsi que le beurre au mélange oeufs et sucre.

Ajoutez la tasse de farine et mélangez bien le tout.

Beurrez un moule à manqué et versez-y la préparation

Enfournez pendant 25 min environ en vérifiant régulièrement la cuisson.

15 min

25 min

Les pharmaciens Hexapharm vous proposent leur métier...

SenInnov :

SENSINNOV®, la nouvelle génération de bande auto-fixante

Afin d'améliorer la qualité de vie des patientes, et de fait, l'observance du traitement, SIGVARIS propose une solution de soin respectueuse de la peau.

SIGVARIS propose un nouveau complexe de bande auto-fixante afin de limiter significativement les irritations liées au port de celle-ci. Cette nouvelle génération de bande auto-fixante est adaptée à tous types de peaux, même les plus sensibles

Défense Naturelle :

Les Capsules Aroma express Défenses naturelles sont des compléments alimentaires à base d'huiles essentielles bio. Découvrez une nouvelle façon de bénéficier des vertus des huiles essentielles avec facilité, sécurité et efficacité.

FACILITE : Des huiles essentielles justement dosées et un mode d'utilisation simple. Un verre d'eau suffit !

SECURITE : Cha… avec soin sé… e, origine …que

Attente de la saisie

…t été élaborées de façon à associer les …s bio les plus pertinentes pour apporter une réponse …sibles à vos besoins et une efficacité optimale.

A partir de 12 ans.

Luc et Léa :

Les sucettes Luc et Léa satisfont le besoin de succion de bébé et l'aident ainsi à se rassurer et à s'apaiser. Elles s'adaptent parfaitement aux palais des bébés et respectent le développement harmonieux des gencives et des dents.

Caractéristiques :

- Sans BPA
- Collerettes incurvées et très aérées, évitent irritations et rougeurs
- Téterelles en silicone
- Protèges tétines pour plus d'hygiène
- Sucettes fabriquées en Europe
- Conformes à la norme européenne EN 1400

Tolérance Extrême :

Des soins 0% Conservateur, 0% Parfum, 0% Tensio-actif pour apaiser toutes les peaux sensibles qui réagissent avec excès.

Deux procédés uniques et brevetés pour cette gamme d'exception :

- Fabrication stérile, système ETS (Extreme Tolerance System)
- Système de fermeture du tube D.E.F.I. (Dispositif Exclusif Formule Intacte) qui permet de disposer, dans un tube de grande contenance, d'un produit intact à l'abri de tout germe pendant toute la durée du soin.

Bion sirop :

Fatigue, manque de concentration, baisse de forme…? L'organisme des adultes et des enfants actifs est sollicité… de l'année. Grâce à sa formule exclusive… apporte les vitamines et… énergie et votre …

Attente de la saisie

Nos Conseils produits du Moment…

Chondro-Aid Fort / Confort articulaire

Laboratoires ARKOPHARMA

Complément alimentaire qui contribue au maintien du confort, de la souplesse et de la mobilité articulaire.

Prendre 3 gélules par jour à répartir dans la journée de préférence au moment des repas. Il est conseillé de prendre **CHONDRO-AID FORT** pendant plusieurs mois.

La prise journalière peut être réduite à 2 gélules par jour après les 3 premiers mois d'utilisation.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Réservé à l'adulte.
Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.
Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
Blister 60 gélules / pilulier 120 gélules

Superwhite Brush - Family

Laboratoire DECTRAPHARM

La brosse à dent est un outil important pour notre santé buccodentaire. Il est conseillé de la changer au moins tous les 3 mois et plus rapidement si les poils sont abîmés !

Le laboratoire **DECTRAPHARM** s'engage pour votre hygiène en vous proposant des brosses à dents de qualité, à un prix très compétitif.

UN LOT DE 3 POUR 2,99 €*, n'hésitez plus à en changer !

** prix conseillé*

Arkofluides Detox / Cure 20 jours

Laboratoires ARKOPHARMA

Complément alimentaire destiné aux personnes souhaitant aider leur organisme à se détoxifier, notamment lors de changements de saison ou en anticipation de programmes minceur.

Prendre une ampoule par jour dans un demi-verre d'eau (125 ml). Il est possible de renouveler la prise du produit plusieurs fois dans l'année.

Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 15 ans.
Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

Superwhite Original - Gommes à mâcher

Laboratoire DECTRAPHARM

Quand vous n'avez pas le temps de vous brosser les dents, pensez aux gommes à mâcher SUPERWHITE ORIGINAL. Protection, éclat et fraicheur sans sucre.

25 g au Bicarbonate et Xylitol.

Parfums : Menthe forte ou Thé vert